



Techniques de relaxation antistress

Guide de réflexion

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Le présent guide contient du matériel protégé par les lois et les traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune section de ce guide ne doit être reproduite ou transmise dans quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'information sans la permission écrite [ou un avis électronique] de son auteur.

Table des matières

Aperçu	4
Points importants à retenir	4
Points principaux:.....	4
Connaissances acquises :	5
Quels aspects dois-je améliorer?.....	5
Mon plan d'action :	6
Aide-mémoire	7
Techniques de relaxation	7
Méditation par la respiration profonde.....	7
Visualisation guidée	7
Relaxation musculaire progressive	9
Ressources supplémentaires	10
Ressources intéressantes en matière de relaxation	10

Aperçu

- Ce séminaire a pour objet de vous faire reconnaître que votre esprit et votre corps ont besoin de repos et de pauses de détente afin de prévenir et réduire le stress ; vous apprendre à mettre en œuvre des stratégies de relaxation visant à gérer et réduire le stress.

Points importants à retenir



Points principaux:



Connaissances acquises :



Quels aspects dois-je améliorer?



Mon plan d'action :

Aide-mémoire

Techniques de relaxation

Méditation par la respiration profonde

La respiration profonde est l'une des techniques de relaxation les plus faciles à maîtriser. Elle peut être pratiquée n'importe où et n'importe quand! En plus de produire un ensemble d'effets relaxants, la respiration profonde procure d'énormes avantages : elle ralentit le rythme cardiaque et respiratoire, abaisse la pression artérielle et accroît le niveau d'énergie. Elle contrebalance la réaction de combat ou de fuite qui accompagne le stress et peut contribuer à réduire globalement l'anxiété.

Durée de l'exercice : 5 à 10 minutes

1. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
2. Inspirez profondément par le nez en comptant 1, 2, 3, puis expirez par la bouche en comptant 4, 5, 6.
3. Soyez conscient, sans vous y attarder, des pensées qui traversent votre esprit, puis concentrez-vous à nouveau sur votre respiration en inspirant et en expirant très lentement.
4. En inspirant, imaginez que vous êtes en train d'insuffler de l'énergie dans votre corps et, en expirant, que vous vous libérez de vos tensions et de vos soucis.
5. Poursuivez cet exercice de respiration profonde pendant 5 à 10 minutes. Dès que vous serez prêt, prenez le temps nécessaire pour recentrer votre attention sur ce qui vous entoure.

Visualisation guidée

Des gens s'adonnent à la visualisation chaque jour. Nous utilisons des images mentales lorsque nous nous éveillons et pensons aux choses à faire dans la journée. En fait, nombre de personnes imaginent ou visualisent les choses à accomplir. Autre exemple de visualisation, les rêveries. Il arrive à tout le monde de rêvasser et, certains jours, nous le faisons davantage!

L'imagination guidée se situe au-delà même de ce processus de visualisation, car les images sont guidées vers un but bien précis qui pourrait être la relaxation, le rétablissement ou la guérison, les options d'exploration d'une situation particulière ou la gestion du stress.

Dans le contexte professionnel, une personne pourrait avoir recours à la visualisation pour planifier des stratégies axées sur l'accomplissement de certaines tâches. Les athlètes utilisent la visualisation comme moyen d'amélioration de leurs performances; les personnes atteintes d'un cancer se servent de leur imagination afin de stimuler leur réponse immunitaire.

L'exercice de visualisation guidée ci-dessous est centré sur l'intensification de la détente.

Durée de l'exercice : 10 à 15 minutes

Voici le scénario de l'exercice de visualisation :

« Imaginez que vous marchez lentement dans un lieu tranquille qui pourrait être aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Ce lieu doit être paisible et sûr. Imaginez-vous en train de vous libérer de vos craintes et de vos anxiétés. Admirez la vue à partir de cet endroit particulier. Que voyez-vous? Qu'entendez-vous? Que sentez-vous?

Remarquez ce qui se trouve devant vous. Tendez la main pour le toucher. Quelles sensations éprouvez-vous? Quelle en est l'odeur? Quel en est le son?

Baissez ou montez la température pour qu'elle convienne à votre bien-être. Vous êtes en sécurité. Il y a ici un point précis rien que pour vous. Rendez-vous à ce point.

Vous êtes arrivé à ce point qui vous attend. Qu'y a-t-il sous vos pieds? Quelle sensation éprouvez-vous? Que voyez-vous autour de vous? Qu'entendez-vous? Regardez au loin. Que voyez-vous?

Installez-vous dans ce lieu que vous aimez. C'est le vôtre et rien ne peut vous atteindre ici. Laissez-vous aller. Vous êtes bien et à l'abri. Si vous le voulez, répétez des phrases telles que « Je suis bien ici » ou « Je peux venir ici chaque fois que j'en éprouve le désir ». Passez quelques minutes à jouir de ces moments de détente et des sensations agréables qu'ils vous procurent.

Mémorisez ce lieu. Vous pourrez y revenir chaque fois que vous souhaitez vous détendre. Pour le moment, promettez-vous d'y revenir et reprenez le même chemin pour retourner où vous étiez auparavant. Jetez un dernier regard vers ce lieu. Gardez en mémoire ses odeurs, ses images et ses sons. Vous pourrez revenir quand vous voudrez.

Ouvrez lentement les yeux et revenez dans la pièce. »

Relaxation musculaire progressive

L'exercice de relaxation progressive permet aux muscles de se détendre au cours d'un processus en deux étapes. Premièrement, vous serrez un muscle précis en y exerçant une pression, puis vous cessez soudainement de le serrer et vous le relâchez complètement en prêtant attention à la façon dont le muscle se détend tandis que la pression se relâche. Avec un peu d'entraînement, vous apprendrez à faire la différence entre la tension musculaire et la relaxation musculaire. Au fil du temps, vous pourrez ainsi reconnaître rapidement les points de tension présents dans votre corps et les libérer sciemment, dans n'importe quelle situation. Cela aura pour effet de réduire toute anxiété associée à un ou plusieurs points de tension.

Durée de l'exercice : 10 à 15 minutes

Veillez à ne pas mettre vos muscles en état de tension au point de ressentir de la douleur. Serrez le muscle délicatement, mais fermement.

1. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
2. Inspirez profondément par le nez en comptant 1, 2, 3, puis expirez par la bouche en comptant 4, 5, 6.
3. Tenez compte, sans vous y attarder, des pensées qui traversent votre esprit, puis concentrez-vous à nouveau sur votre respiration en inspirant et en expirant très lentement.
4. Maintenant, concentrez-vous sur les muscles du pied droit, puis inspirez tout en tendant ces muscles. Maintenez-les dans cet état de tension en comptant jusqu'à 5. Après ces cinq secondes, relâchez la tension rapidement et soudainement. Laissez les muscles se détendre complètement tout en expirant. Voyez comme vos muscles se relâchent et deviennent mous. Durant cet exercice, relâchez toute votre tension, évacuez vos soucis et vos pensées anxieuses.
5. Procédez de la même manière avec tous les autres groupes musculaires de votre corps en suivant la séquence ci-dessous : la partie inférieure et le pied de votre jambe droite; toute la jambe droite; la partie inférieure et le pied de votre jambe gauche et toute votre jambe gauche. Pour chaque muscle, souvenez-vous de compter jusqu'à cinq, puis de vous détendre soudainement et d'évacuer toute la tension.
6. Continuez avec les autres parties du corps dans l'ordre suggéré ci-dessous : la main droite, l'avant-bras droit et la main droite, tout le bras droit, la main gauche, l'avant-bras gauche et la main gauche; tout le bras gauche; l'abdomen; le torse; le cou; les épaules et le visage. Tendez le muscle pendant cinq secondes, puis relâchez-les.

Prenez votre temps. Serrez lentement les muscles, puis détendez-les délicatement tout en inspirant et en expirant.

Après avoir passé tous les groupes musculaires, prenez le temps nécessaire pour lentement recentrer votre attention sur ce qui vous entoure.

Ressources supplémentaires

Ressources intéressantes en matière de relaxation

- Ne vous noyez pas dans un verre d'eau : simplifiez-vous la vie! Richard Carlson. Éditions internationales Stanké, Éditions Michel Lafon, 1998.
- Savoir relaxer pour combattre le stress. Dr Edmund Jacobson. Les éditions de L'HOMME.
- Relaxer – Des stratégies pour apprivoiser notre stress. Jacques Lafleur. Les éditions Logiques.